


இப்ராஹிம் ஒலியுல்லாஹ்
உரைத் தொகுப்பு
குண்டலினியின் உடலியல்
இட நாடி
அக்னியா சக்ரா
நாபி சக்ரா
ஆற்றல் மையங்கள் மற்றும் நுட்பமான அமைப்பு


தேகம் முதல்
தேவன் வரை:
குண்டலி
சக்தியின்
பரிணாமப்
பயணம்.
நஃப்ஸின்
பயணமும்
தியானமும்
இறை
தரிசனமும்

ஆக்கம் திருப்பூர் K. அமானுல்லாஹ்

இராமநாதபுரம் மாவட்டம், கமுதி என்னும் புண்ணிய பூமியில் ஜீவசமாதி கொண்டு, மக்களின் பசிப்பிணியையும் பாவப்பிணியையும் போக்கி, உலகத்தாரால் குரு கருணானந்த பூபதி என்று போற்றி அழைக்கப்படும் இப்ராஹிம் ஒலியுல்லாஹ் அவர்கள்,

எழுதிய நூலிலிருந்து

தம்மை நாடி வந்த பாமர மக்களுக்கும் எளியோருக்கும் புரியும் வண்ணம், பேரருள் பொழியும் கனிவான நிகழ்த்தும் மகா உன்னத ஞான உரைத் தொகுப்பு:

குரு கருணானந்த பூபதி இப்ராஹிம் ஒலியுல்லாஹ் அவர்களின் திருவாக்கு

என் அன்பான ஆத்ம பந்தங்களே, என் உடன்பிறப்புகளே, நெஞ்சில் ஈரமும் அன்பும் கொண்ட என் அருமைப் பாமர மக்களே...

இன்று உங்கள் அனைவருக்கும், நம் உடம்பிற்குள்ளே இறைவன் ஒளித்து வைத்திருக்கும் ஒரு பெரும் ரகசியத்தை, மிக மிக விரிவாக, ஆழமாக, உங்கள்

அத்தனை பேரின் மனதிலும் பதியும் வண்ணம் அணுவணுவாக எடுத்துச் சொல்லப் போகிறேன்.

பரிசுத்த குர்ஆனில் அல்லாஹ் கூறுகிறான்: *“நிச்சயமாக நாம் மனிதனை மிக அழகிய அமைப்பில் படைத்தோம்” (அல்குர்ஆன் 95:04).* மேலும், *“உங்களுக்குள்ளேயும் (நம் அத்தாட்சிகள்) இருக்கின்றன; நீங்கள் உற்றுப் பார்க்க வேண்டாமா?” (அல்குர்ஆன் 51:21).*

இந்த இறை இரகசியத்தைத்தான் மாபெரும் ஞானி இமாம் கஜ்ஜாலி (ரஹ்) அவர்கள் தங்களின் 'கீமியா-ஏ-ஸஆதத்' (ஆனந்த இரகசியம்) நூலில், *"யார் தன் ஆன்மாவை (தன்னை) அறிந்தானோ, அவன் தன் இறைவனை அறிந்தான்"* என்ற நபிமொழியின் அடிப்படையில் விளக்குகிறார்கள். ஷைகுல் அக்பர் இப்னு அரபி (ரஹ்) அவர்களும், மனித உடலே பிரபஞ்சத்தின் சுருக்கம் (அல்-இன்ஸான் அல்-காமில்) என்கிறார்கள்.

நாம் வாழும் இந்த உலகத்தில் எத்தனையும் விந்தைகளைப் பார்க்கிறோம். ஆனால், எல்லாவற்றையும் விடப் பெரிய விந்தை நம்முடைய இந்த உடம்புதான். இந்த உடம்பை எப்படி இயக்குவது, இதன் உள்ளே இருக்கும் பேராற்றல் என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொண்டால், மனிதன் துக்கங்களில் இருந்து விடுபட்டு பேரானந்த பெருவாழ்வு வாழலாம். அமைதியாக, தியான சிந்தனையோடு நான் சொல்வதைக் கேளுங்கள்.

குண்டலி என்றால் என்ன? அது எங்கே இருக்கிறது?

அன்பானவர்களே, நம் முன்னோர்களும் சித்தர்களும், பெரியோர்களும் 'குண்டலி शक्ति' என்று ஒரு மகா ஆற்றலைப் பற்றிப் பேசியிருக்கிறார்கள். இஸ்லாமிய தஸவ்வுஃப் ஞானத்தில் (சூஃபித்துவத்தில்) இதனை 'லதாஇஃப்' (நுட்பமான ஆன்மீக மையங்கள்) என்றும், மூலாதாரத்தில் உள்ள ஆற்றலை 'நஃப்ஸின்' அஸ்திவாரம் என்றும் ஞானியர் குறிப்பிடுவர். அது ஏதோ ஆகாயத்தில் இருப்பதோ அல்லது காடுகளிலும் மலைகளிலும் தேடி அலைய வேண்டிய ஒன்றோ அல்ல. அது உங்களுக்குள்ளேயே, உங்கள் உடம்பின் அஸ்திவாரத்திலேயே தான் இருக்கிறது.

நம் உடலின் கீழ் ஆதாரமாக, ஆசன வாய்க்கு சற்று மேலே இருக்கும் பகுதிதான் 'மூலாதாரம்' என்று சொல்லப்படும் இடமாகும். இந்த மூலாதாரப் பகுதியில், ஒன்று அல்ல, இரண்டு அல்ல, நூறு நாடிகள் பின்னிக் கிடக்கின்றன. அதற்கு 'சதநாடிகள்' என்று பெயர். அந்த நூறு நாடிகளுக்கு நடுவே, மிக உன்னதமான, மகிமை நிறைந்த, பெரும் வல்லமை கொண்ட ஒரு நாடி இருக்கிறது. அதற்கு 'ஆந்திர வேட்டனிகை' என்று பெயர்.

இதன் வடிவம் எப்படி இருக்கும் தெரியுமா?

நாம் கையில் வைத்து வாசிக்கும் வீணையின் குடம் போன்ற உருண்டை வடிவத்திலும், ஆற்று நீரில் தோன்றும் நீர்ச்சுழியைப் போலவும் வட்டமாக இருக்கும். இன்னும் எளிமையாக, என் பாமர மக்களாகிய உங்களுக்குப் புரியும் படி சொன்னால், வாழைமரத்தில் தலைகீழாகத் தொங்குகிறதே வாழைப்பூ, அதைப்போலத்தான் இந்த நாடி அமைந்திருக்கும். உலகத்தில் உள்ள அத்தனை ஜீவராசிகளின் உடம்பிலும், புழு, பூச்சி, பறவை, மிருகம், மனிதன் என அத்தனை பேரின் சரீரத்திலும் இது பிரிக்க முடியாதபடி பொருந்தியிருக்கிறது.

குண்டலியின் குணமும் இயல்பும்

இந்த ஆந்திர வேட்டனிகை என்ற நாடிக்குள்ளேதான் 'குண்டலி சக்தி' மிகத் தூய்மையாக, பரிசுத்தமாக வீற்றிருக்கிறது.

இதன் குணம் எப்படியென்று பார்த்தால், ஒரு பெண் பாம்பு கடும் குளிர்ச்சியைத் தாங்க முடியாமல், தன் உடலைச் சுருட்டிக்கொண்டு அப்படியே அசைவற்றுத் தூங்குவதைப் போல, இதுவும் மூலாதாரத்தில் வளைந்து சுருண்டு கிடக்கும். நாம் சுவாசிக்கும் பிராண வாயுவினால், அதாவது நம் மூச்சுக்காற்றினால் இது நகராமல் ஒரே இடத்தில் நிலைபெற்றிருக்கிறது. இதனைத்தான் சூஃபி மகான்கள் 'அந்நஃப்ஸ் அல்-அம்மாறா' (தீங்கின் பால் ஏவும் இச்சை) தூங்கும் நிலை என்கிறார்கள்.

ஆனால், இதன் இயல்பு என்ன தெரியுமா? கோபமடைந்த ஒரு பெண் பாம்பு எப்படிச் சீறிப் பெருமூச்சு விடுமோ, அப்படி இதுவும் பெருமூச்சு விடும். எப்பொழுதும் இதனுடைய முகம் மேல்நோக்கியே, அதாவது உச்சித் தலையை நோக்கியே இருக்கும்.

என் அன்பானவர்களே, நமக்கு ஏன் அடிக்கடி கவலைகளும், சஞ்சலங்களும், மனக்குழப்பங்களும், துக்கங்களும் வருகின்றன என்று யோசித்திருக்கிறீர்களா? அதற்கு மூலக்காரணமே இந்த குண்டலி சக்திதான்! ஏன்னென்றால், நம் மனதோடு தொடர்புடைய அத்தனை நாடிகளும் இந்த குண்டலி சக்தியோடுதான் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஒரு சக்திதான் மற்ற எல்லா சக்திகளுக்கும் வெற்றியைத் தரக்கூடிய மகா சக்தி!

குண்டலி நமக்குள்ளே என்ன செய்கிறது?

இந்தக் குண்டலி சக்தி சும்மா இருப்பதில்லை. நம்முடைய எண்ணங்களுக்கும் சிந்தனைகளுக்கும் ஏற்ப, அது பல வடிவங்களாக உருமாறுகிறது. இப்னு அரபி (ரஹ்) அவர்கள் விளக்கும் 'தஜல்லி' (இறைவனின் வெவ்வேறு தோற்றப்பாடுகள்) போல, இந்த ஒரே ஆற்றல் மனிதனின் அக உணர்வுகளாக மாறுகிறது:

- நாம் எதையாவது ஆழமாகச் சிந்திக்கும் போது, அது **கலை** என்ற வடிவமாக மாறுகிறது.
- நம்முடைய பேரறிவு விழித்துக்கொள்ளும் போது, அது **சித்து** என்ற ஞானமாக மாறுகிறது.
- நாம் ஒன்றை நினைத்துப் பார்க்கும் போது, அதுவே **மனம் (கல்க்)** ஆகிறது.
- நாம் ஒரு செயலைச் செய்ய உறுதிகொள்ளும் போது, அது **சங்கற்பம் (நய்யத்)** ஆகிறது.
- 'இதுதான் சரி, இதுதான் தவறு' என்று தீர்க்கமாக முடிவு செய்யும் போது, அது **புத்தி (அக்ல்)** ஆகிறது.
- 'நான்' என்ற எண்ணம், அதாவது எனது என்ற முனைப்பு தலைதூக்கும் போது, அதுவே **அகங்காரமாகவும் (அனா/நஃப்ஸ்)** மாறுகிறது.

பார்த்தீர்களா, உங்கள் மனம், புத்தி, அகங்காரம் எல்லாமே அந்த ஒரு குண்டலி சக்தியின் பல்வேறு வித்தைகள்தான், உருமாற்றங்கள் தான்!

சூக்கும சரீரம் எனப்படும் நுண் உடலின் ரகசியம்

இறுதியாக, இந்த குண்டலி சக்திதான் நம் உடலுக்குள் 'புரியட்டக சரீரம்' அல்லது 'இலிங்க சரீரம்' என்று சொல்லப்படும் ஒரு நுண்ணிய உடம்பாக, அதாவது நுண்

உடலாக மாறுகிறது. இதனை இஸ்லாமிய ஞானியர் 'ஜிஸ்ம் லதீஃப்' (நுண்ணுடல்) அல்லது 'ரூஹ்' (ஆன்மா) என்று அழைக்கிறார்கள்.

நமக்கு வெளியே தெரிவது சதை, இரத்தம், எலும்புகளால் ஆன இந்த பருவுடல் (ஜிஸ்ம் கஸீஃப்). இதை நாம் தொட்டுப் பார்க்க முடியும், கிள்ளினால் வலிக்கும். ஆனால், இந்த பருவுடம்பை உள்ளே இருந்து இயக்கும் ஒரு நுட்பமான உயிர் விசைதான் இந்த நுண் உடல். இதை நாம் சாதாரணக் கண்களால் பார்க்க முடியாது, கைகளால் தொட்டுப் பார்க்கவும் முடியாது. ஆனால் இதுதான் நம் மொத்த உயிர் இயக்கமும் ஆகும்.

இந்த நுண் உடல் என்பது பதினேழு தத்துவங்களால், அதாவது பதினேழு உறுப்புகளால் ஆனது. இந்த பதினேழு உறுப்புகளும் என்னென்ன என்று பாமர மக்களும் மிக எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளும் வண்ணம் விளக்குகிறேன், கேளுங்கள்.

- **முதலாவதாக,** நாம் உலகை அறியும் கருவிகள் ஐந்து. அதற்கு ஞானேந்திரியங்கள் என்று பெயர். அவை கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல். இவை ஐந்தும்தான் வெளியுலகில் உள்ள காட்சிகளைப் பார்க்கவும், ஓசைகளைக் கேட்கவும், வாசனையை நுகரவும், சுவையை அறியவும், தொடு உணர்ச்சியைத் தெரிந்து கொள்ளவும் நமக்கு உதவுகின்றன. கண் பார்க்காவிட்டால் உலகம் இல்லை, காது கேளாவிட்டால் ஓசை இல்லை. இந்த ஐந்தும்தான் வெளியுலகை நமக்குக் காட்டும் ஜன்னல்கள்.
- **இரண்டாவதாக,** நாம் செயல்படும் கருவிகள் ஐந்து. அதற்கு கன்மேந்திரியங்கள் என்று பெயர். அவை வாய், கால்கள், கைகள், மலவாய், சிறுநீர்வாய். வாய் பேசுவதற்கும், கால்கள் நடப்பதற்கும், கைகள் வேலை செய்வதற்கும், மற்ற இரு வழிகள் உடலின் கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்கும் பயன்படுகின்றன. இவை ஐந்தும்தான் நாம் நினைத்ததைச் செய்து முடிக்கும் செயல் கருவிகள்.
- **மூன்றாவதாக,** உடலை இயக்கும் காற்றோட்டம் ஐந்து. அதற்கு பிராணாதி வாயுக்கள் என்று பெயர். நம் உடலுக்குள் ஓடும் ஐந்து வகையான முக்கிய உயிர் காற்று ஓட்டங்கள் இவை. இவற்றுக்கு பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், சமானன் என்று பெயர்கள் உண்டு. இவைதான் நாம் உண்ணும் உணவைச் செரிக்க வைக்கவும், இரத்தத்தை உடல் முழுவதும் ஓட வைக்கவும், இதயத்தைத் துடிக்க வைக்கவும், உடலை அசைக்கவும் உள்ளே இருந்து வேலை செய்யும் உயிர் ஆற்றல் ஆகும். இந்தக் காற்று ஓட்டம் நின்றுபோனால் மனிதன் பிணமாகிவிடுவான்.
- **நான்காவதாக,** உள்ளே இருக்கும் மேலாளர்கள் இரண்டு. அவை மனம் மற்றும் புத்தி. வெளியிலிருந்து வரும் தகவல்களைச் சிந்திக்கும் கருவி மனம். அதை ஆராய்ந்து 'இதுதான் சரி, இது தவறு' என்று தீர்ப்புச் சொல்லும் கருவி புத்தி. இவையிரண்டும் தான் நம்மை வழிநடத்தும் முக்கிய அதிகாரிகள்.

ஆக, இந்த நான்கு பிரிவுகளில் உள்ள ஐந்து, ஐந்து, ஐந்து மற்றும் இரண்டு ஆகியவற்றைச் சேர்த்தால் மொத்தம் பதினேழு உறுப்புகள் வருகின்றன அல்லவா? இந்த பதினேழு விஷயங்களும் தனித்தனியாக இருந்தால் இயங்க முடியாது. இவை அனைத்தும் ஒன்றாகக் கூடி, ஒரே கூட்டமைப்பாக, ஒரே நேர்கோட்டில் இணைந்து இயங்குவதுதான் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாத சூக்கும சரீரம் ஆகும்.

புரியட்டகம் என்றால் என்ன? நூல் தரும் விளக்கம்

என் அன்பானவர்களே, இந்தச் சூக்கும சரீரத்திற்கு 'புரியட்டகம்' என்று ஏன் பெயர் வந்தது தெரியுமா? 'புரி' என்றால் நகரம் அல்லது கோட்டை என்று பொருள். 'அட்டகம்' என்றால் எட்டு என்று பொருள். அதாவது, எட்டு தத்துவங்களை அல்லது எட்டு கொத்துகளைத் தன்னுள் கொண்டதால் இதற்கு புரியட்டகம் என்று பெயர் வந்தது என்று சிவஞான சித்தியார் போன்ற உயர்ந்த ஞான நூல்கள் கூறுகின்றன.

அந்த எட்டு தத்துவங்கள் எவை தெரியுமா?

ஒலி, தொடுதல், உருவம், சுவை, நாற்றம் ஆகிய ஐந்து நுண் உணர்வுகள், இவற்றுடன் மனம், புத்தி, அகங்காரம் ஆகிய மூன்று. ஆக மொத்தம் எட்டு தத்துவங்கள்.

இதை எட்டு கொத்துகளாகவும் பிரித்துச் சொல்வார்கள்:

1. நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய ஐந்து பூதங்கள் சேர்ந்த ஒரு கொத்து.
2. ஒலி, சுவை போன்ற ஐந்து நுண் உணர்வுகள் சேர்ந்த ஒரு கொத்து.
3. செயல்படும் கருவிகள் ஐந்து சேர்ந்த ஒரு கொத்து.
4. அறியும் கருவிகள் ஐந்து சேர்ந்த ஒரு கொத்து.
5. மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகிய உள்மனக் கருவிகள் (இஸ்லாமிய ஞானத்தில் கல்ப், ரூஹ், சிர்ரு, கஃபி போன்ற அகக் கூறுகள்) சேர்ந்த ஒரு கொத்து.
6. நன்மை, தீமை, மயக்கம் ஆகிய முக்குணங்கள் சேர்ந்த ஒரு கொத்து.
7. இந்த உலகத் தோற்றத்திற்குக் காரணமான மாயா சக்தி ஒரு கொத்து.
8. காலம், நியதி போன்ற கலைக் கூறுகள் சேர்ந்த ஒரு கொத்து.

ஆக, இந்த எட்டு கொத்துகளும் சேர்ந்ததுதான் இந்த நுண் உடலாகும்.

ஞானிகளின் சூக்கும நிலை எப்படிப்பட்டது?

இங்கே கூடியிருக்கும் என் அருமை மக்களே, ஒரு அழகான உதாரணத்தைக் கேளுங்கள். மதயானை ஒன்று விளாம்பழத்தைச் சாப்பிடுகிறது. அது மலம் கழிக்கும் போது, அந்த விளாம்பழம் வெளியே விழுகிறது. பார்ப்பதற்கு அது பழையபடி முழுப் பழம் போலவே இருக்கும். ஆனால், அந்தப் பழத்திற்குள் இருந்த சுவையான சத்துக்கள் அனைத்தையும் அந்த யானையின் வயிறு உறிஞ்சி எடுத்திருக்கும். உள்ளே ஒன்றும் இருக்காது, வெறும் ஓடுதான் இருக்கும்.

அதேபோல், நெருப்பில் வெந்த ஒரு காகிதமோ அல்லது துணியோ, தூரத்திலிருந்து பார்க்கும்போது பழைய வடிவம் போலவே அப்படியே இருப்பது போல் தோன்றும். ஆனால், தொட்டால் சாம்பலாகிவிடும்.

இதைப்போலத்தான், உலக ஆசைகளைத் துறந்து, இறைவனைப் பற்றிக் கொண்ட வலிமார்கள் (ஞானிகள்), பார்ப்பதற்கு நம்மைப் போன்ற ஸாதாரண மனித உடம்போடு நடமாடுவது போல் தெரிந்தாலும், அவர்கள் உண்மையில் இந்தச் சதையாலான பருவுடம்பில் வாழ்வதில்லை. அவர்கள் தங்களின் நுண் உடம்பாகிய சூக்கும சரீரத்திலேயே (லாஹூத் மற்றும் ஜபரூத் எனும் ஆன்மீக நிலைகளில்) வாழ்கிறார்கள். நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்: *"உலகில் அந்நியனைப் போல அல்லது வழிப்போக்கனைப் போல வாழ்ந்துவிடு"* (மிஷ்காத்). இந்த ஹதீஸின்படி, அவர்களின் உலக ஆசைகள் எல்லாம் வெந்த காகிதம் போல சாம்பலாகி இருக்கும். இமாம் கஜ்ஜாலி (ரஹ்) கூறுவது போல, அவர்கள் மரணிப்பதற்கு முன்பே (தன் இச்சைகளை) மரணிக்கச் செய்த 'மவ்தூ கப்ல அன் தமூதூ' என்ற நிலையை அடைந்தவர்கள்.

குண்டலி சக்தியின் இயக்கம்

இந்தக் குண்டலி சக்தி என்பது நம் உடம்பிற்குள் கலந்திருக்கும் பிராணன் மற்றும் அபானன் ஆகிய மூச்சுக்காற்றுகளின் வடிவமாக மாறி, உடலின் கீழ்பகுதியிலும் மேல் பகுதியிலும் போக்குவரத்தாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும். அதுவே எல்லாவற்றிலுமாக நிறைந்து, மேல்நோக்கிச் சென்றாலும் செல்லும், கீழ்நோக்கித் திரும்பினாலும் திரும்பும். இதுவே நம் உடலுக்குள் ஜீவனாக இருந்து, முடிவில் மனிதன் இறக்கும் போது உடலை விட்டுப் பிரியும் உயிர் காற்றாகவும் (ரூஹ்) இருக்கிறது.

இந்தக் குண்டலி சக்தியானது தேவையற்ற சலனங்கள் இல்லாமல், அலைபாயாமல், அசைவற்று ஒரே இடத்தில் நிலைபெற்று நின்றால் என்ன நடக்கும் தெரியுமா? நம்முடைய மூச்சுக்காற்று உள்ளேயே ஒடுங்கி நின்று, மனிதர்களுக்கு நோய், நொடிகள், வியாதிகள் என்பதே வராமல் இரும்புக் கோட்டை போலப் பாதுகாக்கும். இதனைத்தான் குர்ஆன் 'நஃப்ஸுல் முத்மயின்னா' (அமைதியுற்ற ஆன்மா) என்று போற்றுகிறது.

குண்டலியை எப்படி விழிப்படையச் செய்வது?

என் அன்பானவர்களே, இந்த உலக இன்பங்கள் எல்லாம் நிலையற்றவை, பொய் என்று உணர்ந்து, நம்முடைய ஐந்து புலன்களையும் அடக்க வேண்டும். அமைதியான ஒரு இடத்தில், சுகமாக அமர்ந்து, உள்ளே இழுத்து வெளியேவிடும் மூச்சுக்காற்றை மேல்நோக்கிச் செலுத்துமாறு, குருநாதன் காட்டிய வழிப்படி பழக வேண்டும். சூஃபித்துவத்தில் இதனை 'திக்ருல் அன்ஃபாஸ்' (மூச்சுத் திக்ர்) என்பார்கள்.

நம்முடைய நாக்கு அண்ணத்தை மேல்நோக்கித் தொடுமாறு மடித்து, மூச்சை உள்ளே அடக்கி, ஒன்பது துவாரங்கள் வழியாகவும் காற்று வெளியே போகாமல் அடைக்க வேண்டும். உள்ளே ஓசை கேட்கும் மணிமண்டபத்தில் யோக நித்திரையில் இருக்கும் அந்த மகா சக்தியின் கதவைத் தியானம் (முராகபா) என்னும் திறவுகோல் கொண்டு திறக்க வேண்டும்.

மூச்சுக்காற்றைச் சுழிமுனை நாடியில் நிறுத்தி, முக்கோண வடிவமாக இருக்கின்ற மூலாதாரம் முதலாக உச்சித் தலை வரை இருக்கின்ற ஆறு ஆதாரச் சக்கரங்களையும் (இதனை இஸ்லாமிய ஞானத்தில் லதாஇஃபுல் கம்ஸா - ஐந்து நுட்ப ஆதாரங்கள் என்பர்), அவற்றின் இதழ்களையும், எழுத்துக்களையும் ஞான நூல்களில் சொன்னபடி நன்கு உணர்ந்து தியானிக்க வேண்டும்.

அப்படித் தியானிக்கும் போது, தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் குண்டலி சக்தி விழித்துக் கொள்ளும். கீழே இருக்கும் மூலக்கனல் (நெருப்பு) உச்சித் தலையில் உள்ள சந்திர மண்டலத்திற்கு மேலே ஏறும். அங்கே இருந்து ஒழுகும் அமுதத்தை (இறைஞானத்தின் பேரானந்தத்தை) யோகிகள் பருகிப் பேரானந்தம் அடைவார்கள். உடம்பின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் அந்த அமுதம் நிறைந்து வழியும். இப்படிச் செய்யும் யோகிகளுக்கே முக்தி சித்திக்குமே தவிர, சும்மா இருப்பவர்களுக்கு இது ஒருபோதும் கிடைக்காது. யோகிகள் இவ்வளவு பாடுபடுவதெல்லாம் இந்தச் சக்தியை எழுப்புவதற்குத்தான்!

குண்டலியையே வாழ்வின் ஆதாரம்

ஒரு பெரிய ஆலமரம் விழுதுகளோடு கம்பீரமாக நிற்பதற்கு, மண்ணுக்குள் இருக்கும் அதன் வேர் தான் ஆதாரமாக இருக்கிறது. அதைப்போல, மனிதன் செய்யும் அத்தனை ஆன்மீகப் பயிற்சிகளுக்கும், தியானங்களுக்கும் இந்தக் குண்டலி சக்திதான் வேராக,

ஆதாரமாக இருக்கிறது. குண்டலி விழித்தாலொழிய, நாம் செய்யும் எந்தப் பயிற்சியும் பலன் தராது, வீணாகிவிடும். குண்டலி விழித்தவுடன், உடம்பில் உள்ள அத்தனை சக்கரங்களும் மலரத் தொடங்கும். பூட்டிய வீட்டைத் திறவுகோல் கொண்டு திறப்பது போல, இந்தத் தியானப் பயிற்சியால் மோட்சத்தின் வாசலாகிய சுழிமுனை வழியைத் திறக்க வேண்டும்.

இந்த மகா சக்தி, சாதாரண மனிதர்களுக்கு உலக ஆசைகளில் மூழ்கடித்து பந்தத்தை (கட்டுகளை) ஏற்படுத்தும். ஆனால், யோகிகளுக்கோ அது மோட்சத்தைத் தரும். உச்சித் தலையை அடையும் வழியைத் தன் முகத்தால் மூடிக்கொண்டு தூங்கும் அந்தச் சர்ப்ப வடிவ குண்டலி சக்தியை, நாம் தியானத்தால் எழுப்ப வேண்டும்.

இந்த உன்னத ரகசியத்தை, தகுந்த குருவின் (முர்ஷிதின்) மூலமாகக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு, தினந்தோறும் காலை, மாலை என இருவேளைகளிலும், சுமார் ஒன்றரை மணி நேரம் பழக வேண்டும். இப்படிப் பழகி வந்தால் இருமல், இரைப்பு, காய்ச்சல் போன்ற எந்த நோய்களும் நம்மை அண்டாது, இருக்கும் நோய்களும் குணமாகும்.

அதன் பிறகு, மூச்சை வேகமாகத் துண்டாக்கும் பஸ்திரிகா போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்து குண்டலி சக்தியை முழுமையாக விழிப்படையச் செய்ய வேண்டும். இதைத் தொடர்ந்து நாற்பத்தெட்டு நாட்கள் ஒரு மண்டலம் செய்து வந்தால் மூச்சுப் பயிற்சி கைகூடும். இந்த உன்னதப் பயிற்சியால் நம் உடம்பில் உள்ள எழுபத்தீராயிர நாடிகளும் உள்ளே இருக்கும் அழுக்குகள் நீங்கி, சுத்தமடையும். இமாம் கஜ்ஜாலி (ரஹ்) அவர்கள் கூறுவது போல, இதயத்தின் கண்ணாடி தூய்மையடைந்தால் அங்கே இறைவனின் திருக்காட்சி (தஜல்லி) பிரதிபலிக்கும்.

என் அன்பான பாமர மக்களே, உங்களுக்குள் இருக்கும் அந்த உன்னத பேராற்றலை, பேராளியை, தூய்மையான எண்ணங்களாலும், நல்லொழுக்கத்தாலும், குரு காட்டிய தியானத்தாலும் உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். அதுவே உங்களை உன்னத நிலைக்குக் கொண்டு சேர்க்கும்.

எல்லோரும் இன்புற்று வாழ என் அன்பான ஆசிகள்! நமஸ்காரம்.